

その他

第4回 東京有明医療大学柔道整復学科主催 「TAU健康体操教室」

黒田 悠斗¹⁾ 塚本 あづみ¹⁾ 小柳 祐華²⁾
橋本 昇²⁾ 鈴木 秀一²⁾ 小山 浩司²⁾
高橋 康輝²⁾ 徳安 秀政²⁾ 山口 登一郎²⁾

第4回(2022年)東京有明医療大学柔道整復学科主催「TAU健康体操教室」日程

- 第1回：10月12日（水）「開講式・体力測定」 橋本 昇教授・小柳祐華講師
「健康講話：体調をととのえる呼吸筋ストレッチのすすめ」 鈴木秀一教授
- 第2回：10月19日（水）「ホームエクササイズ・椅子を使った機能訓練」 小柳祐華講師
- 第3回：10月26日（水）「膝の痛みの予防運動」 山口登一郎講師
- 第4回：11月3日（木）「ストレッチポール・バランスボールを用いた体幹トレーニング，ラッタッタ体操」
高橋康輝准教授
- 第5回：11月9日（水）「正しい姿勢の作り方」 小山浩司准教授
- 第6回：11月16日（水）「柔道のすり足をういた転倒予防体操」 橋本 昇教授・徳安秀政准教授
- 第7回：11月30日（水）「学生チャレンジデー：ストレッチ・エアロビクス」 江添千峰，齋藤朱美，若井優里亜
「閉講式」 橋本 昇教授・小柳祐華講師

講師

東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科

橋本 昇教授，鈴木秀一教授，小山浩司准教授，高橋康輝准教授，徳安秀政准教授

山口登一郎講師，小柳祐華講師（所属は開催当時）

学生ボランティア

柔道整復学科1年生：近藤直哉，竹原健吾，鼻戸勇瑠

柔道整復学科2年生：市川龍哉，黒田悠斗，橋本ニコラス実，神成真生，塚本あづみ

柔道整復学科3年生：古木健太郎，中原七海，横手元洋，一木結斗，越智弘人，藤本航也，吉田友哉，渡邊一輝

柔道整復学科4年生：江添千峰，齋藤朱美，若井優里亜

（所属は開催当時）

TAU健康体操教室実施内容

第1回：10月12日（水）

開講式では橋本 昇教授より，コロナ禍で難しい時期の中開催できる喜び，健康体操教室を通して，教員・学生との交流を深めながら運動をすることで，心身の健康増進を目指して頂きたいとのご挨拶を頂いた。

健康教育講義は，鈴木秀一教授による「体調を整える呼吸筋ストレッチのすすめ」であった。呼吸のメカニズム，加齢により呼吸困難感の出現，呼吸筋ストレッチで呼吸年齢を若返らせることができること，ストレッチの実施方法といった内容で講義がされた。講義の中で示されたストレッチを実施したところ，ストレッチ前後で呼吸のしやすさが変わっ

¹⁾ 東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科学生

²⁾ 東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科教員 E-mail address : koyanagiy@tau.ac.jp

たといった声が参加者より聞かれた。

その後、握力測定・TUG・5M歩行などの体力測定を実施した。学生ボランティアは参加者の安全に配慮しながら測定を実施した。(写真1)

第2回：10月19日(水)

小柳祐華講師による「ホームエクササイズ・椅子を使った機能訓練」が行われた。どのエクササイズもテレビを見ながらできるような簡単なものであり、学生ボランティアと一緒にやるエクササイズもあった参加者・先生・学生全員がにこやかな表情であった。今回の実施内容を包括した運動習慣を定着させる事を目的とした「自宅でできる体操カレンダー」が配られた。参加者からは毎日のエクササイズを記録することで継続して取り組んでみようと思うなどといった声も聞かれた。紹介されたエクササイズの一つに、新聞紙を一枚床に広げ、足の指で掴んだり離したりするエクササイズがあった。意外と難しく、実施できない学生も何人かみうけられた。年齢を問わず、誰でも夢中になれるエクササイズが人に教える上で最も大切な要素なのではないかと感じた。また継続していくには、楽しいと心から思えることも重要なのではないかと考えた。(写真2)

第3回：10月26日(水)

山口登一郎講師による「膝の痛みの予防運動」の講義が行われた。最初に学生ボランティアをモデルとして、包帯と厚紙副子で膝を固定することで、自由に動かせない大変さ、膝の痛みについて説明がなされた。その後下肢のストレッチ、歩行指導が行われた。参観者の中には、個別に膝の痛みを相談されてきた方もいて、山口先生は参加者からの相談を聞いて、瞬時に痛みの原因を説明し、その改善法も指導されていた。参加者からは「先生は本当に頼りになるわね」などのお声を頂いた。山口先生より「参加者の方は、普段交流がない学生と話せる事をとても楽しみにされているから、参加者の方の話をいっぱい聞いてあげなさい」と言われた。実際、参加者と学生は皆、笑顔で会話が絶えなかった。柔道整復師として、技術を持つことも重要だが、笑顔でお話することや相手を気遣うといった真心が大切だと、山口先生の言葉から感じた。(写真3)

第4回：11月3日(木)

高橋康輝准教授による「ストレッチポール・バランスボールを用いた体幹トレーニング・ラッタッタ体操」の講義が行われた。まず初めに、ストレッチポールを使って、関節の可動域を広げるトレーニングを指導された。特に肩の可動域の拡大に驚かれる参加者が多かった。続いて、学生と参加者が2人ペアとなりボールを用いたバランストレーニングを実施した。高橋先生の面白く、分かりやすく、楽しい説明で、参加者も学生ボランティア楽しく実践することができた。高橋先生はよく、「遊びを持って」と学生に教えている。最初聞いた時は、勉強やバイトだけの生活ではなく、遊ぶ時間も作れという意味かと考えていたが、今回の教室での先生の指導を通じて、多様な観点から物事をみる感覚をやしなう事をそのように表現されているのではないかと感じた。同じトレーニングを指導するにしても遊び心を持ち、多様な視点を取り入れる事で相手の立場にたって上手に教えることに繋がっていくのではないかと考えた。(写真4)

第5回：11月9日(水)

小山浩司准教授に「正しい姿勢の作り方」の指導をして頂いた。普段意識せずに行っている姿勢について、小学生を対象にした研究をもとに説明を頂いた。参加者と学生はペアを組み、正しい姿勢での座位、立位、歩行を身に付けた。レクチャーをしていただいた直後、参加者の皆さんの姿勢が改善されたように感じた。しかし講義後半、意識をしないとレクチャー前の姿勢に戻っている参加者の方が多く見受けられた。どうしても楽な姿勢で居たいが為に姿勢が崩れてしまうため、少しずつでも姿勢の事を思い出し、常に正しい姿勢でいられるようにしてもらいたいと思った。(写真5)

第6回：11月16日(水)

徳安秀政准教授に「柔道のすり足を用いた転倒予防体操」について指導をしていただいた。柔道のすり足や受け身が怪我の予防になることについてお話を頂いた。その後は学生と参加者がペアとなり、前後・左右のすり足の反復練習を行った。普段の歩行で前にしか歩くことのない方が、後ろや左右にすり足で動くことでバランスが取りづらくなる事について身をもって体感した。また、遊び要素を取り入れた「鬼ごっこ」や「だるまさんが転んだ」をすり足にて行い、参加者も学生ボランティアも楽しみながら学ぶことが出来た。一度の転倒により、骨折を経験しその後歩くことが出来なくなってしまう高齢者が多い為、健康体操教室に参加してくれている方には「転倒しない事」を意識し日常生活に生

かしてほしいと思った。(写真6)

第7回：11月30日(水)

体操教室の最終回は「学生チャレンジ指導・体力測定」として、健康運動実践指導者の資格を取得した学生ボランティアとして参加した柔道整復学科4年生の齋藤朱美さんがエアロビクスの指導を実施し、その後3か月のトレーニングの成果を評価する為に体力測定を実施した。昨年に引き続き二回目のエアロビクスであった為「楽しい運動」と記憶して下さっていた方が多数見受けられた。エアロビクスは音楽に合わせて動く有酸素運動で心肺機能や持久力を高め脂肪燃焼効果がある。ウォーキングなどとは違い、半径1mの範囲で動くことができ、また、音楽に合わせて動くため楽しく体を動かすことが出来た。体力測定では3か月のトレーニングの成果が数値として現れ、毎日のトレーニングが大切になると実感した参加者が多かった。最終回ということもあり、全員で記念写真を撮った。参加者から「毎週楽しみだった」「来年もやっている？」などの体操教室が終了すると寂しいという声が多数聞かれた。

終わりに

TAU健康体操教室に参加したきっかけは、普段交流の少ない高齢者と関わることで、学内での講義では得る事や経験することのできないことも得られるのではないかという思いで、学生ボランティアとして参加した。健康体操教室に参加していなかったら体験できなかったことや、参加者の皆さんが毎週楽しみに来てくださっていることを知って私も学生ボランティアとして参加できた事を嬉しく感じた。今回学生ボランティアとして参加し、高齢者の身体機能の特徴について毎回の運動指導や体力測定、血圧測定などを通じて学ぶことが出来た。本教室で学んだことを私は将来、健康運動実践指導者の資格を取得し、地域の高齢者を対象とした運動指導者として活動していきたいと考えている。

謝 辞

このような貴重な機会を与えて下さいました事、ご指導頂いた柔道整復学科の先生方に深く感謝申し上げます。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6